



Efectos de un programa de ejercicio en el control glucémico en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del CESSA Teziutlán, Pue.

nancy Aguilar¹

1 Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. aguilarhernandeznancy@gmail.com

Aguilar, N¹. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Aguilarhernandeznancy@gmail.com.

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar por medio de un ensayo clínico controlado los efectos previos y posteriores a la aplicación de un programa de ejercicio sobre el porcentaje de Hemoglobina Glucosilada (HbA1c), Glucosa Capilar e Índice de Masa Corporal (IMC) en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 que acuden al Centro de Salud de Servicios Ampliados (CESSA) del municipio de Teziutlán en el periodo mayo - octubre del 2015. El programa de ejercicio terapéutico se realizó dentro de las instalaciones del CESSA con duración de 50 minutos, iniciando con toma de signos vitales y glucosa capilar a cada participante. Los tratamientos a evaluar fueron: un grupo que llevó a cabo ejercicio terapéutico y otro grupo control sin ejercicio. Los datos fueron evaluados para normalidad y homogeneidad de varianzas mediante las pruebas no paramétricas de Shapiro - Wilks y Levene, respectivamente. Se tomaron los valores en un momento previo a la aplicación del programa de ejercicio y posterior a los tres meses de llevar a cabo el programa indicado, obteniendo así la diferencia entre ambos valores (HbA1c, Glucosa Capilar e IMC). Los resultados observados en la Glucosa Capilar fue una significativa reducción de valor promedio de 41.86 mg/dL para el grupo que realizó el programa de ejercicio, sobre el 1.93 mg/dL del grupo control. Los resultados de la HbA1c para el grupo de ejercicio fue una reducción promedio del 1.21 % que fue estadísticamente mayor al grupo control (-0.01%). El IMC obtuvo una reducción promedio de 1.01 en el grupo de ejercicio contra un incremento de 0.07 para el grupo control. Al analizar los valores se concluye que la aplicación de ejercicio terapéutico es una alternativa efectiva para el control de la DM2.

¹Nancy Aguilar Hernández, Pasante de la Licenciatura en Fisioterapia.